

Alimentació natural (II)

Centro de Estudios Naturistas

ALIMENTS MIRACULOSOS

La major part dels aliments que descriurem a continuació van ser qualificats de "miraculosos" pel científic americà Gayelord Hauser, que s'havia inspirat en les obres d'Hipòcrit, Paracels, Kneipp, Bircher, Benner i altres autors de l'antiguitat, de l'Edat mitjana i de l'època moderna. Entre aquests aliments cal assenyalar els següents:

Llevat de cervesa. La seva anàlisi demostra que conté 17 vitamines, entre les quals el grup complet de la vitamina B, que no acostumen a tenir els aliments habituals; 16 aminoàcids i 14 sals minerals essencials. Conté un 46 % de proteïna i, no obstant això, el seu contingut en sucre, midó i greix és gairebé zero. El llevat de cervesa pot ser afegit a l'aigua, als sucus vegetals i a les amanides. Una cullerada a cada menjar.

Lecitina. Fosfolípid present en el rovell d'ou, en la soja i en les llavors de sèsam. Ajuda la digestió dels greixos, dissol el colesterol i millora el rendiment intel·lectual. Se'n pot prendre una cullerada al dia.

Iogurt. És aquest un excel·lent aliment, tant per a persones sanes com per als malalts, perquè les seves proteïnes làcties han estat ja digerides en part pels ferments solubles de naturalesa bacteriana, i perquè el calci, dissolt en l'àcid làctic, és més fàcilment absorbit. Una vegada en l'aparell digestiu, els bacteris del iogurt ajuden a combatre

els organismes patològics i les putrefaccions, l'acció de les quals provoca malestar i produeix gasos. No obstant això, el benefici més important del iogurt resideix probablement en el fet que els seus bacteris produeixen apreciables quantitats de vitamines B, que són aleshores fàcilment absorbides en l'aparell digestiu i repartides per tot el cos. Tant el iogurt com els restants derivats de la llet, han de consumir-se frescs i procedents de granges de tipus ecològic degudament certificades.

Germen de blat. Constitueix una de les millors fonts naturals de vitamina I, de ferro i de totes les vitamines del grup B. Mitja tassa de germen de blat conté quatre vegades les proteïnes d'un ou. Una cullerada gran de germen de blat pot afegir-se a les amanides i a altres plats, així com als sucus de fruita.

Mel d'abella o melassa de sucre o mel de canya. No només conté diverses vitamines del grup B, sinó també ferro, calci i altres substàncies minerals. Es poden prendre a cullerades o barrejades amb iogurt, etcètera, en comptes de sucre.

Gelea reial. És la substància que secreten les abelles i amb la qual alimenten la larva destinada a ser reina, abella gegant i molt fecunda. Conté nombroses substàncies vivificants: vitamines, hormones, sals minerals. És capaç de modificar el metabolisme i es considera un agent terapèutic del més alt interès en geriatría.

BEGUDES

L'aigua és la substància vital de

la que menys es pot prescindir. Amb l'edat, una aportació de líquid suficient revesteix la major importància. Cal esforçar-se a beure aigua per a compensar la regressió que es produeix en els mecanismes de la set. Cal beure com a mínim un litre i mig al dia, a fi d'afavorir l'assimilació i l'eliminació. S'ha dit que "un got d'aigua és un preciós regal per als ronyons". Cal donar preferència a l'aigua pura procedent de deus de confiança, ja sigui pre-



nent-la sola o afegint-li sucus de fruites o de verdures, preparats a casa. Si es prenen begudes que ja s'adquireixen preparades, s'ha de vigilar que siguin pobres en calories i que no continguin additius. Poden beure's també infusions. Si s'està acostumat a prendre te, cafè o vi, excepte contraindicacions particulars, es pot continuar prenent-los, a condició de fer-ho amb molta moderació. Però cal tenir en compte que mai no són necessaris, qualsevol que sigui l'edat, sent una despesa que pot estalviar-se, amb avantatge per a la salut.

ALTRES CONSELLS

Ningú no pot posar en dubte que alimentar-se ha de ser un acte agradable. La bona alimentació ha d'estar composta de tota classe d'aliments sans i el més variats possible, crus o suaument cuits; mai

www.gentgran.org
El portal de la gent gran a Internet

